

高雄市立蚵寮國民中學 103 學年度第二學期七年級課程計畫

綜合領域-輔導教學計畫表 設計者：綜合領域教師

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/21 1/27	一、學習方程式	啟動學習力	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第1單元】 啟動學習力 1.掌握事件輕重緩急的原則，排定處理的優先順序，提升學習的效率。	【活動1】為什麼要學習 1.透過生活實例的討論，澄清學習的價值，激發學習的動力。 2.能透過班級的交流，整理出學習對個人的意義。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.文字發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習
二	2/24 2/27	一、學習方程式	啟動學習力	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第1單元】 啟動學習力 1.掌握事件輕重緩急的原則，排定處理的優先順序，提升學習的效率。	【活動2】聰明訂目標 1.覺察個人面對挑戰時的態度，了解訂定目標的原則。 2.能擬訂適當、有挑戰性的目標。	1	1.活動輔助器材	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.文字發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習
三	3/2 3/6	一、學習方程式	啟動學習力	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第1單元】 啟動學習力 1.掌握事件輕重緩急的原則，排定處理的優先順序，提升學習的效率。	【活動3】點「時」成金 1.協助學生依目標擬訂具體可行的學習計畫。	1	1.信物 2.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.文字發表 5.活動參與 6.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習
四	3/9 3/13	一、學習方程式	啟動學習力	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第1單元】 啟動學習力 1.掌握事件輕重緩急的原則，排定處理的優先順序，提升學習的效率。	【活動3】點「時」成金 1.協助學生依目標擬訂具體可行的學習計畫。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.文字發表 5.活動參與 6.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/16 3/20	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第2單元】我的學習寶藏 1.協助學生認識多元學習能力，了解自己的優勢能力。 2.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。	【活動1】多元能力樣貌 1.能了解多元學習能力的意義與內涵。 2.能了解多元學習能力與學習表現的關係。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.文字發表 5.活動參與 6.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能
六	3/23 3/27	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第2單元】我的學習寶藏 1.協助學生認識多元學習能力，了解自己的優勢能力。 2.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。	【活動1】多元能力樣貌 1.能實際體驗，練習將多元學習能力運用在學習與生活上。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.文字發表 5.活動參與 6.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能
七	3/30 4/3	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。 【第一次評量週】	【第2單元】我的學習寶藏 1.協助學生認識多元學習能力，了解自己的優勢能力。 2.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。 3.統整個人的多元學習能力及學習風格，並運用相關資訊擬訂策略，解決學習上的問題。	【活動2】學習風格 1.能了解學習風格的型態與內涵。 2.能了解學習風格與學習表現的關係。	1	1.看一看「短文」、「聽一聽」短文、黑色布袋、六項物品	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能
八	4/6 4/10	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第2單元】我的學習寶藏 1.協助學生認識多元學習能力，了解自己的優勢能力。 2.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。 3.統整個人的多元學習能力及學習風格，並運用相關資訊擬訂策略，解決學習上的問題。	【活動2】學習風格 1.能覺察自己的學習風格及運用在學習上的方法。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	4/13 4/17	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第2單元】我的學習寶藏 1.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。 2.統整個人的多元學習能力及學習風格，並運用相關資訊擬訂策略，解決學習上的問題。 【第1單元】最佳拍檔 1.認識團體中領導者與被領導者的角色與任務，以促進班級效能。	【活動3】學習百寶箱 1.能比較過去與現在學習方法間的差異。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.體驗活動 7.實作表現	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能
十	4/20 4/24	一、學習方程式	我的學習寶藏	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第2單元】我的學習寶藏 1.覺察自己的學習風格，運用在學習上以增進學習成效。 2.統整個人的多元學習能力及學習風格，並運用相關資訊擬訂策略，解決學習上的問題。	【活動3】學習百寶箱 1.透過實作幫助學生運用多元學習能力與學習風格，提升學習成效。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.體驗活動 7.實作表現	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 3-4-1 運用各種資訊、科技與媒體資源解決問題，不受性別的限制。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能
十一	4/27 5/1	二、群我關係網	最佳拍檔	1-4-2 展現自己的興趣與專長，並探索自己可能的發展方向。 1-4-3 掌握資訊，自己界定學習目標、制定學習計畫並執行。	【第1單元】最佳拍檔 1.認識團體中領導者與被領導者的角色與任務，以促進班級效能。	【活動1】穿越時空之門 1.能體會領導者在團體運作中的重要性。	1	1.活動輔助器材	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.體驗活動 7.實作表現	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習
十二	5/4 5/8	二、群我關係網	最佳拍檔	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。	【第1單元】最佳拍檔 1.認識團體中領導者與被領導者的角色與任務，以促進班級效能。	【活動1】穿越時空之門 1.能了解團體成員的配合對團體發展的影響。	1	1.活動輔助器材	1.觀察學生 2.實作評量 3.態度評定 4.活動參與 5.口頭發表 6.體驗活動 7.實作表現	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	一、了解自我與發展潛能

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/11 5/15	二、群我關係網	最佳拍檔	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。 【第二次評量週】	【第1單元】最佳拍檔 1.認識團體中領導者與被領導者的角色與任務，以促進班級效能。	【活動2】領導與被領導 1.提供班級領導者與被領導者，澄清角色責任與期待的機會。	1	1.自製選票、投票箱、當選證書	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	一、了解自我與發展潛能
十四	5/18 5/22	二、群我關係網	最佳拍檔	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。	【第1單元】最佳拍檔 1.認識團體中領導者與被領導者的角色與任務，以促進班級效能。	【活動2】領導與被領導 1.激發班上幹部與學生間彼此相互體諒、尊重，並充分配合的意願。	1	1.自製選票、投票箱、當選證書	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	一、了解自我與發展潛能
十五	5/25 5/29	二、群我關係網	愛在你我之間	1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。	【第2單元】愛在你我之間 1.覺察團體壓力對自己的影響，並做出合適的判斷。 2.學習以「我訊息」表達，營造良好的溝通模式。	【活動1】有話好說 1.覺察自己面對同儕壓力的經驗與感受。 2.了解不同角色在團體中的立場及感受。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.文字發表	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【性別教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十六	6/1 6/5	二、群我關係網	愛在你我之間	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。	【第2單元】愛在你我之間 1.學習以「我訊息」表達，營造良好的溝通模式。	【活動2】真好！你懂我的心 1.能學習「我訊息」的溝通技巧，表達自己的想法與感受，營造良好的人際溝通模式。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.內省	【生涯教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十七	6/8 6/12	二、群我關係網	Yes, We can!	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。	【第3單元】Yes, We can! 1.促進學生間彼此的良性互動，提升班級凝聚力。 2.體會個人的努力與貢獻對班級的影響，並能思考具體策略營造理想的班級。	【活動1】班級向前行 1.學習合作以達成團體目標。 2.能凝聚班級願景的共識。	1	1.大海報紙、彩色筆 2.空白紙、剪刀	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.內省	【性別教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	五、尊重、關懷與團隊合作
十八	6/15 6/19	二、群我關係網	Yes, We can!	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。	【第3單元】Yes, We can! 1.促進學生間彼此的良性互動，提升班級凝聚力。 2.體會個人的努力與貢獻對班級的影響，並能思考具體策略營造理想的班級。	【活動1】班級向前行 1.能覺察並提升自己參與班級事務的態度。 2.能提出具體可行的愛班策略與行動。	1	1.大海報紙、彩色筆 2.空白紙、剪刀	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.內省	【性別教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/22 6/26	二、群我關係網	Yes, We can!	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。 【第三次評量週】	【第3單元】 Yes, We can! 1.促進學生間彼此的良性互動，提升班級凝聚力。 2.體會個人的努力與貢獻對班級的影響，並能思考具體策略營造理想的班級。	【活動1】班級向前行 1.能覺察並提升自己參與班級事務的態度。 2.能提出具體可行的愛班策略與行動。	1	1.大海報紙、彩色筆 2.空白紙、剪刀	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.內省	【性別教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【人權教育】 1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。	五、尊重、關懷與團隊合作
二十	6/29 6/30	二、群我關係網	Yes, We can!	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 3-4-2 體會參與團體活動的歷程，並嘗試改善團體活動。 【休業式】	【第3單元】 Yes, We can! 1.促進學生間彼此的良性互動，提升班級凝聚力。 2.體會個人的努力與貢獻對班級的影響，並能思考具體策略營造理想的班級。 3.覺察並體驗營造理想班級的歷程與行動。 4.自我檢視並修正自己參與班級事物的心態與行動。	【活動2】愛班總動員 1.覺察並分享愛班行動的歷程。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作活動 4.口頭發表 5.文字發表 6.口頭報告	【性別教育】 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	五、尊重、關懷與團隊合作

高雄市立蚵寮國民中學 103 學年度第二學期七年級課程計畫

綜合領域-童軍教學計畫表 設計者：綜合領域教師

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/21 1/27	五、居家應變妙錦囊	「結」伴生活	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】 「結」伴生活 1.認識繩索功能，並能於需要時適當運用繩結解決生活問題。	【活動1】別小看我 1.能了解結在生活中的運用。 2.能操作生活基本用結，妥善整理繩索等線狀物品。	1	1.不同材質的線狀物品	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二	2/24 2/27	五、居家應變妙錦囊	「結」伴生活	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】 「結」伴生活 1.認識繩索功能，並能於需要時適當運用繩結解決生活問題。	【活動1】別小看我 1.能了解結在生活中的運用。 2.能操作生活基本用結，妥善整理繩索等線狀物品。	1	1.不同材質的線狀物品	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
三	3/2 3/6	五、居家應變妙錦囊	「結」伴生活	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】 「結」伴生活 1.認識繩索功能，並能於需要時適當運用繩結解決生活問題。	【活動2】好結推薦 1.能正確打出平結、接繩繩、雙套結，並了解繩結的功能。	1	1.繩結教學影片	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
四	3/9 3/13	五、居家應變妙錦囊	「結」伴生活	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】 「結」伴生活 1.認識繩索功能，並能於需要時適當運用繩結解決生活問題。	【活動3】家有一繩 1.面對生活不同的情形，選擇合適的繩結來解決問題。	1	1.不同材質的線狀物品 2.繩結教學影片	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	3/16 3/20	五、居家應變妙錦囊	關鍵時刻	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第2單元】 關鍵時刻 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做到」，體認實踐的重要。	【活動1】SNG 現場 1.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做得到」，體認實踐的重要。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。	九、主動探索與研究
六	3/23 3/27	五、居家應變妙錦囊	關鍵時刻	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第2單元】 關鍵時刻 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做得到」，體認實踐的重要。	【活動2】活命的關鍵 1.認識生存支持系統。 2.體驗應變時，把握關鍵時刻的重要。	1	1.課前模擬情境 2.哨子	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。	九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/30 4/3	五、居家應變妙錦囊	關鍵時刻	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 【第一次評量週】	【第2單元】 關鍵時刻 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做到」，體認實踐的重要。	【活動3】求生充電站 1.了解求生金字塔及其應用。 2.面對危機能冷靜研擬對策。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.實作表現 5.口頭發表	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。	九、主動探索與研究
八	4/6 4/10	五、居家應變妙錦囊	關鍵時刻	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第2單元】 關鍵時刻 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做到」，體認實踐的重要。	【活動3】求生充電站 1.了解求生金字塔及其應用。 2.面對危機能冷靜研擬對策。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.實作表現 5.口頭發表	【資訊教育】 3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。 3-4-9 能判斷資訊的適用性及精確度。	九、主動探索與研究
九	4/13 4/17	五、居家應變妙錦囊	居安思危	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第3單元】 居安思危 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做到」，體認實踐的重要。	【活動1】居家防火牆 1.居家檢核防火準備情形，培養「有備無患」的習慣。 2.能夠發揮創意，解決生活中的災變困境。	1	1.牛奶紙盒 2.打火機、水桶、剪刀	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.實作表現 5.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	九、主動探索與研究
十	4/20 4/24	五、居家應變妙錦囊	居安思危	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第3單元】 居安思危 1.學習求生應變基本原則與方法，能於面對危機時妥善因應。 2.藉由災變情境體驗，了解「知道」不一定等於「做到」，體認實踐的重要。	【活動2】居家逃生計畫 1.能擬定居家逃生計畫，並加以檢視修正，使計畫更周全。 2.能夠珍惜生命，感恩惜福。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.作業完成 5.口頭發表 6.實習操作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	九、主動探索與研究
十一	4/27 5/1	六、野地生活基本功	生火密技	4-4-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動1】解開生火之謎 1.認識生火前應準備的燃料類別，並學會分柴。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.作業完成 5.口頭發表 6.實習操作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	5/4 5/8	六、野地生活基本功	生火密技	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動1】解開生火之謎 1.認識生火前應準備的燃料類別，並學會分柴。	1	1.分柴物品 2.架柴物品	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.作業完成 5.口頭發表 6.實習操作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十三	5/11 5/15	六、野地生活基本功	生火密技	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。 【第二次評量週】	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動1】解開生火之謎 1.認識生火前應準備的燃料類別，並學會分柴。	1	1.分柴物品 2.架柴物品	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.作業完成 5.口頭發表 6.實習操作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	5/18 5/22	六、野地生活基本功	生火密技	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動1】解開生火之謎 1.認識生火前應準備的燃料類別，並學會分柴。	1	1.分柴物品 2.架柴物品	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.作業完成 5.口頭發表 6.實習操作	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十五	5/25 5/29	六、野地生活基本功	生火密技	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動2】火力全開 1.小隊共同規畫並完成野外炊事活動。	1	1.分柴物品 2.架柴物品 3.食材	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.實作表現 5.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探究與研究
十六	6/1 6/5	六、野地生活基本功	生火密技	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第1單元】 生火密技 1.學習架柴、生火、滅跡等野外生活技能，並注意用火安全。 2.培養分工合作，解決問題的能力。	【活動2】火力全開 1.小隊共同規畫並完成野外炊事活動。	1	1.分柴物品 2.架柴物品 3.食材	1.觀察學生 2.態度評定 3.團隊合作 4.實作表現 5.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探究與研究
十七	6/8 6/12	六、野地生活基本功	大地「帷」家	3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。 4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第2單元】 大地「帷」家 1.認識營帳並練習搭架，解決戶外活動時「住」的問題。	【活動1】野地舒適居 1.能因應戶外活動的需求選擇合宜的營帳。	1	1.營帳相關資訊	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探究與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/15 6/19	六、野地生活基本功	大地「帷」家	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。	【第2單元】大地「帷」家 1.認識營帳並練習搭架，解決戶外活動時「住」的問題。	【活動2】請你跟我這樣搭 1.透過實際的架帳練習，熟悉營帳的搭架與拆收。	1	1.營帳相關資訊 2.帳篷	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探究與研究
十九	6/22 6/26	六、野地生活基本功	大地「帷」家	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。 【第三次評量週】	【第2單元】大地「帷」家 1.認識營帳並練習搭架，解決戶外活動時「住」的問題。	【活動2】請你跟我這樣搭 1.透過實際的架帳練習，熟悉營帳的搭架與拆收。	1	1.營帳相關資訊 2.帳篷	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探究與研究
二十	6/29 6/30	六、野地生活基本功	大地「帷」家	4-4-3 具備野外生活技能，提升野外生存能力，並與環境作合宜的互動。 【休業式】	【第2單元】大地「帷」家 1.認識營帳並練習搭架，解決戶外活動時「住」的問題。	【活動3】步步為營 1.了解使用營帳的知識，增進戶外活動的應變能力。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表	【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探究與研究

高雄市立蚵寮國民中學 103 學年度第二學期七年級課程計畫

綜合領域-家政教學計畫表 設計者：綜合領域教師

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/21 1/27	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我的發展過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。	【活動1】成長回顧 1.能透過活動的觀察與參與，體會成長故事的意義。 2.能將成長過程與家人互動經驗連結，並檢視自己與家人互動情況。	1	1.學冊頁面 2.活動輔助器材	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作活動 4.口頭發表 5.文字發表 6.口頭報告	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
二	2/24 2/27	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動2】戀戀真情 1.能擬訂製作「愛的小書」計畫。	1	1.小書樣本	1.觀察學生 2.態度評定 3.設計家庭圖像 4.撰寫課本 5.構思計畫 6.作品實作 7.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
三	3/2 3/6	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動2】戀戀真情 1.能執行計畫，將愛的小書製作完成。 透過整理與記錄，體會成長的意義與價值。	1	1.小書樣本	1.觀察學生 2.態度評定 3.設計家庭圖像 4.撰寫課本 5.構思計畫 6.作品實作 7.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
四	3/9 3/13	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動2】戀戀真情 1.能執行計畫，將愛的小書製作完成。 透過整理與記錄，體會成長的意義與價值。	1	1.小書樣本	1.觀察學生 2.態度評定 3.設計家庭圖像 4.撰寫課本 5.構思計畫 6.作品實作 7.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
五	3/16 3/20	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動3】珍藏的愛 1.能發表製作心得，進而珍惜家人相聚時光。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作表現 3.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/23 3/27	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動3】珍藏的愛 1.能欣賞他人創作，給予適當回饋，並反思自己與家人相處的情形。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作表現 3.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
七	3/30 4/3	三、家庭的 生命樂章	光陰的故事	1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 【第一次評量週】	【第1單元】 光陰的故事 1.檢視自己與家人相處的時光，體驗成長故事的意義。 2.藉由愛的小書之製作與分享，珍視自己與家人的關係。	【活動3】珍藏的愛 1.能學習適當的送禮技巧，經營良好家人關係。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.實作表現 3.口頭發表	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享
八	4/6 4/10	三、家庭的 生命樂章	家人協奏曲	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第2單元】 家人協奏曲 1.能從生活經驗中，體認用積極觀的態度面對逆境，是解決問題的重要方法。 2.能從日常生活中，檢視與家人溝通情況。 3.能探討家人間的溝通模式，並反思其與家庭氣氛的關係。	【活動1】幸福的滋味 1.能將故事內容與生活經驗連結，並反思自己家庭中存在的問題。 2.面對生活困境，能用積極樂觀的態度解決問題。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「家人間表達關懷的方式」 5.填寫「家庭事件簿」	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享
九	4/13 4/17	三、家庭的 生命樂章	家人協奏曲	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第2單元】 家人協奏曲 1.能從生活經驗中，體認用積極觀的態度面對逆境，是解決問題的重要方法。 2.能從日常生活中，檢視與家人溝通情況。 3.能探討家人間的溝通模式，並反思其與家庭氣氛的關係。	【活動2】家庭事件簿 1.能檢視與家人的相處狀況。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「家人間表達關懷的方式」 5.填寫「家庭事件簿」	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/20 4/24	三、家庭的生命樂章	家人協奏曲	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第2單元】家人協奏曲 1.能從生活經驗中，體認用積極觀的態度面對逆境，是解決問題的重要方法。 2.能從日常生活中，檢視與家人溝通情況。 3.能探討家人間的溝通模式，並反思其與家庭氣氛的關係。	【活動2】家庭事件簿 1.能說明自己與家人的溝通狀況。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.填寫「家人間表達關懷的方式」 5.填寫「家庭事件簿」	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享
十一	4/27 5/1	三、家庭的生命樂章	家人協奏曲	2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第2單元】家人協奏曲 1.能從日常生活中，檢視與家人溝通情況。 2.能探討家人間的溝通模式，並反思其與家庭氣氛的關係。	【活動3】家庭互動故事 1.能探討家人間的互動模式。 2.能反思溝通方式與家庭氣氛的關聯性。 3.能將所知道與人相處的技巧運用於生活中，增進家庭和諧。	1	1.家庭互動故事	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.實作評量 5.填寫「每週例行家事」表	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享
十二	5/4 5/8	三、家庭的生命樂章	與家人有約	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第3單元】與家人有約 1.能說出家務的相關問題與解決方法 2.體會簡化家務的重要，並學習分擔家務工作。	【活動1】家事一籬筐 1.能列出各種家事類別，並了解家事的實際需求。 2.能明瞭家事分工的重要。	1	1.簡化家事相關資訊	1.觀察學生 2.態度評定 3.口頭發表 4.實作評量 5.填寫「每週例行家事」表	【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
十三	5/11 5/15	三、家庭的生命樂章	與家人有約	2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 【第二次評量週】	【第3單元】與家人有約 1.能說出家務的相關問題與解決方法 2.體會簡化家務的重要，並學習分擔家務工作。	【活動2】生活小達人 1.能規畫家事分工計畫。 2.能將規畫家事能力，轉為執行能力。	1	1.簡化家事相關資訊	1.觀察學生 2.態度評定 3.填寫學習單 4.口頭發表 5.自我檢核 6.多元發表 7.文字發表	【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
十四	5/18 5/22	四、就是愛營養	老外正「饜」	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第1單元】老外正「饜」 1.能透過飲食習慣調查，檢視個人的飲食習慣。 2.能透過評估個人常去的外食場所，學習健康的外食消費選擇。 3.能透過外食實果活動，了解外食種類與潛藏危機，並建立正確外食觀念。	【活動1】飲食大考驗 1.能透過飲食習慣調查，檢視個人飲食習慣並說出能調整之處。 2.能透過外食實果活動，了解外食種類與潛藏危機。	1	1.學冊頁面 2.空白紙張	1.觀察學生 2.態度評定 3.填寫學習單 4.口頭發表 5.自我檢核 6.多元發表 7.文字發表	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/25 5/29	四、就是愛營養	老外正「饅」	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。	【第1單元】老外正「饅」 1.能透過飲食習慣調查，檢視個人的飲食習慣。 2.能透過評估個人常去的外食場所，學習健康的外食消費選擇。 3.能透過外食實果活動，了解外食種類與潛藏危機，並建立正確外食觀念。	【活動2】外食報報 1.能透過評估個人常去的外食場所，學習健康的外食消費選擇。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.填寫學習單 4.口頭發表 5.自我檢核 6.多元發表 7.文字發表	【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十六	6/1 6/5	四、就是愛營養	蔬食·舒食	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第2單元】蔬食·舒食 1.能透過實作活動，認識與體驗各種食材切割法。 2.能將切好的食材，經過巧思變化為簡易健康佳肴。	【活動1】蔬果切切樂 1.學習常見蔬果的清洗要訣。 2.學習安全使用刀具及各式基本刀法。	1	1.食材、刀具	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表 5.成品展示	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十七	6/8 6/12	四、就是愛營養	蔬食·舒食	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第2單元】蔬食·舒食 1.能透過實作活動，認識與體驗各種食材切割法。 2.能將切好的食材，經過巧思變化為簡易健康佳肴。	【活動2】蔬果大拼盤 1.學習將切工練習的食材變化為簡易健康佳肴。 2.能聆聽各組健康佳肴的分享。 3.能品嚐小組佳肴並予以回饋。	1	1.食材、刀具	1.觀察學生 2.態度評定 3.實作表現 4.口頭發表 5.成品展示	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十八	6/15 6/19	四、就是愛營養	「益」飲而盡	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。	【第3單元】「益」飲而盡 1.能透過討論，檢視常喝的飲料對健康的影響。 2.能透過實作活動，設計並完成一道飲品。 3.能與小組夥伴一起完成健康飲食宣誓，承諾做到。	【活動1、2】最愛飲品、飲調計畫擬訂 1.能透過討論，檢視常喝飲品對健康的影響。 2.能依據健康原則，擬訂飲調計畫。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.多元發表 4.口頭發表 5.填寫「小組飲料調製計畫」 6.實作評量	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十九	6/22 6/26	四、就是愛營養	「益」飲而盡	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 【第三次評量週】	【第3單元】「益」飲而盡 1.能透過討論，檢視常喝的飲料對健康的影響。 2.能透過實作活動，設計並完成一道飲品。	【活動3】飲品 D.I.Y. 1.能調製出一道健康飲品。	1	1.食材 2.飲調器具	1.觀察學生 2.態度評定 3.多元發表 4.口頭發表 5.實作評量	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	6/29 6/30	四、就是愛營養	「益」飲而盡	2-4-1 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 【休業式】	【第3單元】 「益」飲而盡 1.能與小組夥伴一起完成健康飲食宣誓，承諾做到。	【活動4】健康飲食宣誓 1.能完成健康飲食宣誓。	1	1.學冊頁面	1.觀察學生 2.態度評定 3.多元發表 4.口頭發表 5.實作評量	【家政教育】 1-4-1 瞭解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊